

DPN 5800

Title: मोक्षसाधन योग सोपान MOKṢA SĀDHANA SOPĀNA

Run. No. 6491

Cat. No. दे 66

Micro. No.

Subject योगशास्त्र योगशास्त्र

Religion: Hindu / Bauddha

Language: Skt. / New. / Nep. / Skt. - New. / Maith. - New. / New. - Nep. /

Size in cms. 28.8 x 15.3

Folios 27

Lines (in a page) 10

Compl. / Incompl.

Chapt. / act / paricheda 1-4

Author / translator

Scribe / donor

संग्रहित श्री कृष्णमान
and collected by Sri Krishna
man

Date: NS / SS / VS / KS

Ruler / place

Script: New. / Dev. / Bhuj. / Ran. /

Illus. :

Material: palmleaf / paper / thyasaphu / one side yellow

Condition: fine / damaged by worms, rats, water /

Beginning, colophon, post-colophon :

श्रीगणेशाय नमः ॥ कथं ह्येव योगारम्भः ॥ महाकालं स्मृत्वा योगम् ॥ यमस्य नियमस्यैव
तथासनमपीष्यते ॥ प्राणायाम तथा देवि प्रत्याहारश्च ध्याना ॥ १ ॥
स्मादि / colophon : इति श्रीतन्त्रानुसंगमादय श्री कृष्णमान संग्रहित मोक्ष साधनानु कल्प

ॐ योगे सौधानन्नाम यगुर्वी पण्डिते ॥

६६ मोक्ष साधन के साधन दे पा २७

श्रीगणेशायनमः॥ अथ हठयोगारम्भः॥ महाकालसंहितायाम्॥ यमश्चनियमश्चैव त
थासनमपीष्यते॥ प्राणायामस्तथादेविषयाहारश्चधारणा॥ १॥ ध्यानं समाधिरेतानि योगा
ङ्गानि प्रचक्षते॥ अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं क्षमा धृतिः॥ २॥ दया ज्ञेयं मिताहारः शौचं वैद
यमादृशः॥ कर्मणामनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा॥ ३॥ अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसात्वेन यो
गिभिः॥ विध्युक्तं चेत्त्वहिंसा स्यात्क्लेशजानेव जन्तुषु॥ ४॥ विधिनोक्तं च हिंसा स्यादभिचारो
हिकर्मयत्॥ सर्वभूतहितं प्रोक्तं यद्यथार्थाभिभाषणम्॥ प्रियं तत्सत्यमित्युक्तं हितमेतद्वी
मिते॥ ५॥ कर्मणामनसा वाचा परद्रव्येषु निस्पृहा॥ अस्तेयमितितत्प्रोक्तं योगिभिस्तत्त्वद
र्शिभिः॥ ६॥ कर्मणामनसा वाचा सर्वावस्थाषु सर्वदा॥ सर्वत्र मेथुनत्यागो ब्रह्मचर्यं प्रचक्ष
ते॥ ७॥ ऋतावृतौ स्वदारेषु मङ्गतिर्हि विधानतः॥ ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम्
॥ ८॥ श्रुश्रूषा च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमितीरितम्॥ ९॥ प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरि

कुर्यामत्रवर्तयन्॥ नाना योनि सहस्राणि दृष्ट्वा वैवर्ततो मया॥ ७॥ आहारा विविधा भुक्ताः पीताश्च
विविधा स्तनाः॥ जातस्यापि मृतस्यापि जन्म मृत्यु पुनः पुनः॥ ८॥ अहो दुःखो दधौ मग्नेन पश्या
मि प्रतिक्रियाम्॥ यदि योनिं प्रमुञ्चामि प्रपत्येतं महेश्वरम्॥ ९॥ मया परिजनस्यार्थं कृतं कर्म
शुभा शुभम्॥ एकाकी तेन मुख्यामि गता स्ते फल भागिनः॥ १०॥ पर्याये स्मिन् विनिष्क्रान्तो
यो निवासात्कथञ्चन॥ तमुपायं करिष्यामि नायं येन पुनर्भवेत्॥ ११॥ संसार गहनं देहं ताम
हा योग परश्चरः॥ अथ वा ज्ञानं दहनो मूला ज्ञानेन धनं दहेत्॥ १२॥ एवं विचिन्तयन्नास्ते दिवा
रात्र मतं दितः॥ यावद्गर्भं परित्यज्य भूमौ पतति बालकः॥ १३॥ जातमात्रस्य तस्याथ सा बुद्धि
रपि न उपति॥ या पूर्वगर्भसंस्थस्य मोक्षोपायं प्रति स्थिता॥ १४॥ रोदनं कुर्वतो स्यैव प्रवृत्तिस्त
न्यगोचरा॥ प्राग्जन्म बोध संस्कारादिति जीवस्य निश्चिता॥ १५॥ जाते सति मोहार्णवे याव

नमिज्जतितावज्जन्ममरणादिदुःखं न निवर्तते तदुक्तं कुलार्णवे शिववाक्यम् ॥ स्यावराजङ्गमा
श्चापिमोहिताः पशवो नराः ॥ जीवाश्च विदशास्तद्वन्मोहिताश्च यथाक्रमम् ॥ १६ ॥ चतुर्विधशरीरा
णि कृत्वा भुक्ता सहस्रशः ॥ सुकृतात्मानरो भूत्वा ज्ञानी चेन्मोक्षमाप्नुयात् ॥ १७ ॥ चतुराशी तिल
क्षेषु शरीरेषु शरीरिणाम् ॥ न मानुष्यं विनान्यत्र तद्विहीनैर्न लभ्यते ॥ १८ ॥ अत्र जन्म सहस्राणां
सहस्रैरपि पार्वति ॥ कदाचिद्वभते जन्तुर्मानुष्यं पुरापसञ्चयात् ॥ १९ ॥ सोपानभूतं मोक्षस्य मा
नुष्यं प्राप्य दुर्ध्वभम् ॥ यस्तारयति नात्मानं तस्मात्पापतरोत्रकः ॥ २० ॥ नरः प्राप्योन्नतं जन्म लब्ध्वा
चेन्द्रियसोष्ठवम् ॥ रक्षेत्सर्वात्मनात्मानमात्मा सर्वस्य भाजनम् ॥ २१ ॥ निद्रामेथुनमाहाराः सर्वे
षां प्राणिनां समाः ॥ ज्ञानवान्मानवः प्रोक्तो ज्ञानहीनः पशुः प्रिये ॥ २२ ॥ पुनर्ग्रामः पुनः क्षेत्रं पुन
वृत्तिः पुनर्गृहम् ॥ पुनः शुभाशुभं दुर्मनः शरीरं पुनः पुनः ॥ २३ ॥ नरत्वं प्राप्य जन्मेव न कुर्यादात्म

नोहितम्॥ बलहासतु विज्ञेयो महापापतरो भवेत्॥ २४॥ आत्मनो यदि चात्मानमहितेभ्यो न
वारयेत्॥ को न्योहितकरस्तस्मादात्मानं तारयिष्यति॥ २५॥ शरीररक्षणं कर्म क्रियते सर्वदा
जनेः॥ न हीच्छन्ति तनुत्यागमपि कुष्ठादि रोगिणाः॥ मांसलुब्धो यथा मत्स्यो लोहशङ्कुं न पर
श्यति॥ सुखलुब्धस्तथा देही कालवेगं न पश्यति॥ २६॥ सांसारिकसुखासक्तं बलं ज्ञोस्मीति
वादिनम्॥ कर्मयोगो भयभ्रष्टं तं त्यजेदन्त्यजं यथा॥ २७॥ अपत्यं मे कलत्रं मे धनं मे बांधवाश्च
मे॥ इत्याशासक्तचित्तानां भीतिः कालवृकोदरात्॥ २८॥ भागवते निद्रया ह्रियते न क्तं व्यवा
येन च वावयः॥ दिवा चार्थे ह्याराजन् कुटुम्बभररो न वा॥ २९॥ देहापत्यकलत्रादि स्वात्मसे
न्येष्वसत्त्वपि॥ तेषां प्रमत्तो निधनं पश्यन्नपि न पश्यति॥ ३०॥ पुनरपि कुलार्थावे॥ इ
दं कृतमिदं कृत्यं कार्यमन्यत्कृता कृतम्॥ एवमीहा समा युक्तं मृत्युरन्ति नरं प्रियम्॥ ३१॥

बालौ श्रयो वनस्थौ श्रवृद्धान् गर्भगतानपि ॥ सर्वाना विशते मृत्युरेवं भूतमिदं कृतम् ॥ ३३ ॥
संपदः त्वप्रसंकाशा योवनं कुसुमोपमम् ॥ तडिच्च पलमायुष्यं कस्य स्याज्जगतो धृतिः ॥ ३४ ॥
शतं जीवितमल्पं निशा स्यादर्द्धहारिणी ॥ शोकरोगजरादुःखैर्हृतं तदपि निष्फलम् ॥
३५ ॥ तोयफेनसमेदे हे जीवे सुखविवर्जिते ॥ अनित्ये प्रियसंवासे कथं तिष्ठति निर्भयः
॥ ३६ ॥ पृथिवी दह्यते येन मेरुश्चापि विशीर्यते ॥ भुष्यते सागरजलं शरीरे देविका कथा ॥
३७ ॥ स्वदेहमपि जीवो ज्यं मुक्तायाति कुले श्वरि ॥ स्त्रीमातृपितृपुत्राणां संबन्धः केन हे
तुना ॥ ३८ ॥ दुःखमूलं हि संसारः स यस्यास्ति स दुःखितः ॥ तस्य त्यागः कृतो येन स सुखी नाप
रः प्रिये ॥ ३९ ॥ शिवसंहितायाम् ॥ यथा वातवशात्सिंधावुत्पन्नाः फेनबुद्बुदाः ॥ तथात्म
निसमुद्भूतं संसारं शराभंगुरम् ॥ ४० ॥ कल्पकैः कल्पिता विद्या मिथ्या याता मृषात्मिका

तनुः सदा जपपरायणः ॥ तृणासनोपरिकुशान्समास्तीर्यथवा जिनम् ॥ ४५ ॥ विनायकं
सुसंपूज्यफलपुष्पोदकादिभिः ॥ इष्टदेवीं गुरुन्नुत्वा तत आवध्यचासनम् ॥ ४६ ॥ इदं सुरेवं
वा प्राच्यास्योजितासनगतः स्वयम् ॥ अकुलागमेपि ॥ निषेधवर्जितं सोम्यचित्तस्याहं
कारकम् ॥ नात्युद्धितं नातिनीचं चेला जिनकुशोत्तरम् ॥ ४७ ॥ तत्र सिद्धासनं वध्यमनुकायं
चधारयेत् ॥ शरीरनिश्चलं कृत्वा दृष्टिं भूमध्यसंस्थितम् ॥ ४८ ॥ महाकालसंहितायाम् ॥ स
मग्रीवशिरःकायः सम्भृतास्यः सुनिश्चलः ॥ नासाग्रदक्षदासम्यक् सव्येन स्येतरं करम् ॥ ४९ ॥
नासाग्रे शशभृद्विंज्योत्तमाजालवितानितम् ॥ सप्तमस्य च वर्गस्य चतुर्थं विन्दुसंयुतम् ॥
५० ॥ विम्वमध्यस्थमालोक्य नेत्राभ्यां मनसा सह ॥ ५१ ॥ शिवसंहितायाम् ॥ इडया पूरयेद्वायुं
यथा शक्त्या तु कुम्भयेत् ॥ ततस्त्यक्तापिंगलया शनेरेव न वेगतः ॥ पुनः पिङ्गलया पूर्य्य यथा
शक्त्या तु कुम्भयेत् ॥ इडयारेचयेद्दीमान्न वेगेन शनेः शनेः ॥ ५३ ॥ एवं योगविधानेन कुर्यात्

द्विंशतिकुम्भकान्॥सर्वद्वंद्वविनिर्मुक्तः प्रत्यहं विगतालसः॥५४॥प्रातःकाले च मध्याह्ने स्म
र्यास्ते चार्द्धरात्रके॥कुर्यादेवं चतुर्वारं काले चेतुषुकुम्भकान्॥५५॥इत्थं मासत्रयं कुर्यादना
लस्यो दिने दिने॥ततो नाडी विशुद्धिः स्यादविलम्बेन निश्चितम्॥५६॥यदा तु नाडिशुद्धिः
स्याद्योगिनस्तत्त्वदर्शिनः॥महाकालसंहितायामपि॥इडया पूरयेद्वायुं वाह्योद्वाहश
मात्रकैः॥ततो ग्निं पूर्ववद्वायेत्सुरज्वालावलीयुतम्॥५७॥एफंच विन्दुसंयुक्तं वह्निमण्डसंस्थि
तम्॥ध्यायन्निरेचयेत्पश्चात्तन्मन्दपिङ्गलया पुनः॥५८॥पुनः पिङ्गलया पूर्य प्राणां दक्षिरातः
सुधीः॥तद्वह्निरेचयेत्पश्चादिडया च शनैः शनैः॥५९॥त्रिचतुर्वत्सरं यावत्त्रिचतुर्मासमेव वा॥
षट्कृत्वा चारयेद्देवं त्रिषुकालेषु यत्नतः॥नाडिशुद्धिमवाप्नोति पृथक्चिह्नोपलक्षितम्॥६०॥
शरीरलघुतादीप्तिर्जठराग्नेश्च वर्द्धनम्॥नादाभिव्यक्तिरित्येतच्चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम्॥
६१॥यावदेतानि संपश्येत्तावदेवं समभ्यसेत्॥६२॥षट्कर्मणि॥हठप्रदीपिकायाम्॥धो

नेतिश्च२

तिर्वस्तिश्चैवाटकं नौलिकं तथा॥ कपालभाती चैता निवद्धर्माणि प्रचक्ष्यते॥ ६३॥ कर्म यद्धर्मि
दंगोप्यंघ्रदशोधनकारकम्॥ विचित्रगुणसंधायी पूज्यते योगिपुरुषैः॥ ६४॥ धोति॥ विंशद्वस
प्रमारो न धौतवस्त्रं सुदीर्घतम्॥ चतुरङ्गुलविस्तारं सितञ्चैव शनैर्ग्रसेत्॥ ततः प्रत्याहरेच्चैव
चाभ्यासाद्धौतिरुच्यते॥ दिने दिने ततः कुर्याज्जठराग्निप्रवर्द्धनम्॥ ६५॥ कासश्चासप्रीहकु
ष्ठकफरोगाश्च विंशति॥ धौतिकर्मप्रभावेणाशु ह्यन्त्येव न संशयः॥ ६६॥ रुदयामलो॥ धौति
योगानन्तरं हि नेदुली कर्मचाचरेत्॥ नेदुली योगमात्रेणाआसने नेदुलोपमः॥ ६७॥ नेदुली
साधना देवचिरजीवी निरामयः॥ अन्तरात्मा सदा मोनी निर्मलात्मा सदा सुखी॥ ६८॥ सर्वदा
समयानन्दः कारणानन्दविग्रहः॥ योगाभ्यासं सदा कुर्यात्कुराडुली साधनादिकम्॥ ७०॥ क
लामंत्री विचरत्वं प्राप्नोति नात्र संशयः॥ तत्प्रकारं प्रवक्ष्यामि सावधानावधारय॥ ७१॥ भुक्ता
मुज्जान् पक्कं च वारं कं प्रतिपालयेत्॥ यथा कथं नुदं च वारं विद्विषः॥ ७२॥ पुनः पुनः

शीलनं च कुर्यात्त्वोदरमध्यकम् ॥ कुलालवक्रवत्कुर्याद्भ्रमणालोदरस्य च ॥ ७३ ॥ सर्वाङ्गे चाल
नादेव कुण्डलीशक्तिचालनम् ॥ चालनात्कुण्डलीदेव्याश्चैतन्यासामभवेत्प्रियो ॥ ७४ ॥ एत
स्यानन्तरं नाथक्षालनं परिकीर्तितम् ॥ नाडीनां क्षालनादेव सर्वविद्यानिधिर्भवेत् ॥ ७५ ॥ स
र्वत्रजयमाप्नोति कालिकादर्शनं भवेत् ॥ वायुसिद्धिर्भवेत्तस्य पञ्चभूतस्य सिद्धिभाक् ॥ ७६ ॥ त
स्य कीर्तिस्त्रिभुवने कामदेवबलोपमः ॥ सर्वत्रगामी स भवेदिन्द्रियाणां पतिर्भवेत् ॥ ७७ ॥ सुराडा
सनं हि सर्वत्र सर्वदा कारयेद्बुधः ॥ ईर्द्धपद्मासनं कृत्वा अधो हस्ते जपं चरेत् ॥ वस्तिं वायुमाकु
ञ्च्य जठरे गुदनाले विसर्जयेत् ॥ वायुवस्तिरियं प्रोक्ता जलवस्तिमथो बुधे ॥ ७८ ॥ नाभिद्वये जले
पायुं न्यस्तनालौ कटासनः ॥ आधाराकुंचनं कुर्यात्क्षालनं वस्तिकर्म ततः ॥ ७९ ॥ गुल्मप्रीहो
दरं वापि वातपित्तकफादिकम् ॥ वस्तिकर्मप्रभावेण क्षीयन्ते सकलामलाः ॥ ८० ॥ नेतिः सूक्ष्म
सूत्रं दृशतनुं षडध्यानासिकारिणि ॥ अथ रन्ध्रे समानीय संधानेन समानयेत् ॥ ८१ ॥ पुनः पुनः

सदायोगीयातायातेनघर्षयेत्॥ क्रमेणावर्द्धनंकुर्यात्सूत्रस्यपरमेश्वर॥ नेतियोगेननासायांरं
धुंनिर्मलकंभवेत्॥ ८४॥ **त्राटकं**॥ निरीक्ष्यनिश्चलदृशासूक्ष्मलक्ष्यंसमाहितः॥ अश्रुसंपातपर्यन्त
माचार्यैस्त्राटकंस्मृतम्॥ स्फोटनंनेत्ररोगाणांतद्दाराणांतुकपाटकम्॥ ८५॥ **नौलि**॥ अमन्दावर्तवेगे
नतुन्दंसव्यापसव्यतः॥ नतांसोभामयेदेषानौलीगोडःप्रशस्यते॥ तुन्दाग्निसंदीपनपाचनानि
संदीपिकानन्दकरीसदैव॥ ८६॥ **कपालभाती**॥ भस्त्रीवद्वोहकाराणांरेचपूरमुसंभ्रमो॥ कपाल
भस्त्रीविरव्यातासर्वरोगविशोषणी॥ ८७॥ **दन्ती**॥ दन्तधारणाकाष्ठंचसार्द्धहस्तेकसंभवम्॥ ना
तिस्थूलंनान्तिसूक्ष्मंनवीनंनमुमुत्तमम्॥ ८८॥ अपक्वंयत्नतोयाद्यंमूलालसदृशंतरुम्॥ गृही
त्वादन्तकाष्ठंवैयोगीनित्यंप्रभक्षयेत्॥ ८९॥ शनैःशनैःप्रकर्तव्यंकायवाकचित्तशोधनम्॥ हृ
दयेजलचक्रंचयावत्खंडंनजायते॥ भवेत्कालंसर्वदिनेप्रभातेवदधारणम्॥ हृदयेकफभाग
स्यखण्डनंजायतेध्रुवम्॥ ९०॥ **गजकारिणी**॥ उदरगतपदार्थमुद्धमन्तिपवनमपानमुदीर्य

कराठनाले॥ कमपरिचरतस्तुवायुमार्गे गजकरिणीतिनिगद्यतेहठज्ञैः॥ मुद्रा॥ महामुद्रामहा
वन्धोमहावेधश्चखेचरी॥ जालंधरोमूलबंधोविपरीतकृतिस्तथा॥ ८४॥ उद्यानंचैववज्रोलीद
शमंशक्तिचालनम्॥ महामुद्रा॥ वक्षोन्यस्तहनुःप्रपीड्यमुचिरंयोनिंचवामांघ्रिणाहस्ताभ्या
मनुधारयत्यसरितेपादंतथादक्षिणाम्॥ आपूर्य्यश्चसनेनकुक्षियुगलंवद्धासनैरेचयेदेषा
व्याधिविनाशिनीसुमहतीमुद्रानृणांकथ्यते॥ ८५॥ चन्द्राङ्गेनसमभ्यस्यसूर्याङ्गेनाभ्यसे
त्युनः॥ पावतुल्याभवेत्संख्याततोमुद्रां विसर्जयेत्॥ नहिपथ्यमपथ्यंवारसाःसर्वेपिनीरसाः
अपिभुक्तंविषंधोरंपीयूषमिवजीर्य्यते॥ ८६॥ महावन्धः॥ तस्याःप्रसारितःपादोविन्यस्यत
मुरुपरि॥ गुह्योनीसमाकुंच्यकृत्वापानकमूर्द्धकम्॥ बंधयेद्दूर्ध्वगत्यर्थेप्राणापानारवायोः
सुधीः॥ कथितोयंमहावन्धःसिद्धिमार्गप्रदायकः॥ ८७॥ नाडीजालादसंमूहमूर्द्धनयतियो
गिनः॥ उभाभ्यांसाधयेत्पद्माभ्योकेकंसुप्रयत्नतः॥ ८८॥ भवेदभ्यासतोवायुःसुषुम्णामध्यसं

गतः॥ अनेन वपुषः पुष्टिर्दृढबन्धो हि पञ्जरम्॥ संपूर्णहृदयो योगी भवत्येतानि योगिनः॥ बन्धेना
नेन योगीन्द्रः साधयेत्सर्वमीप्सितम्॥ ९३॥ महावेधः॥ महावेधस्थितो योगी कुक्षिमापूर्य्यवायु-
ना॥ स्फिचौ संताडयेद्दीमानवेधो यं कीर्तितो मया॥ ९४॥ वेधेनानेन संविद्यवायुना योगिपुंगवः
ग्रंथी सुषुम्णा मार्गेण ब्रह्मरंध्रं भिनत्त्यसौ॥ यः करोति यदाभ्यासं महावेधः स गोपितः॥ वायुसिद्धि-
र्भवेत्तस्य जरा मरणानाशिनी॥ ९५॥ रेचरी॥ क्रवोरन्तर्गतां दृष्टिं विधाय सुदृढं सुधीः॥ उपविश्या
सनेतेन नानोपद्रववर्जिते॥ लम्बिकोर्ध्वस्थिते गर्ते रसनां विपरीतगाम् संयोजयेत्प्रयत्नेन सुधा-
कूपे विचक्षणाः॥ मुद्गैश्च रेचरीषोक्ता भक्तानामनुरोधतः॥ सिद्धानां जननी सौख्यममप्राणाधिका-
धिका॥ ९६॥ निरन्तरकृताभ्यासात्पीयूषं प्रत्यहं पिवेत्॥ तेन विग्रहसिद्धिः स्यान्मृत्युमातङ्गकेस-
री॥ १००॥ जालंधरबंधः॥ वद्ध्वा गले स्थिरा जालं हृदये चिवुकं न्यसेत्॥ बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवा-
नामपि दुर्लभः॥ १०१॥ नाभिस्थो वह्निधातूनां सहस्रकमलाच्युतम्॥ पिवेत्पीयूषविसरं तदर्थं बन्धयेद्दि-

माम्॥ वन्धेनानेन पीयूषं स्वयं पिवति बुद्धिमान्॥ अमरत्वं च संप्राप्य मोदते भुवनत्रये॥ जालन्धरो
बंध एष सिद्धानां सिद्धिदायकः॥ आयासः क्रियते नित्यं योगिना सिद्धि मिच्छता॥ ५॥ मूलबंधः॥ पा
दमूलेन संपीड्य गुदमार्गं सुयन्त्रितः॥ वलादपानमाह्वय्य क्रमाद्वंधं समाचरेत्॥ ६॥ कल्पितो यं मू
लवन्धो जगामरणाशानः॥ अपानप्राणयोरैकं च करोत्यधिकं पितम्॥ ७॥ वन्धेनानेन सुतरां यो
निमुद्राप्रसिद्ध्यति॥ सिद्धायां यो निमुद्रायां किं न सिद्ध्यति भूतले॥ ८॥ वन्धस्यास्य प्रसादेन गगन
विजितानिलः॥ पद्मासने स्थितो योगी भुवमुत्सृज्य वर्त्तते॥ ९॥ सुषुम्णो निर्जने देशे वन्धमेनं सम
भ्यसेत्॥ उड्डियानवन्धः॥ नाभेरूर्ध्वमधश्चापिताननिर्भरमाचरेत्॥ उड्डिगानो वन्ध एव स्यात्सर्व
दुःखैर्बोधनाशनः॥ १०॥ उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्॥ उड्डिगानो यमयं वन्धो मृत्युमातङ्गके
सरी॥ ११॥ वज्रोली॥ मुक्तो भवेद्गृहस्थोऽपि वज्रोल्याभ्यासयोगतः॥ वज्रोल्या सह योगो यं भोगे
भुक्तेऽपि मुक्तिदः॥ तस्मादतिप्रयत्नेन कर्तव्यो योगिभिः सदा॥ आगीरसंस्त्रियो यो न्यायत्नेन

विधिवत्सुधीः॥ आकुंच्यलिङ्गनालेन स्वशरीरे प्रवेशयेत्॥ स्कन्दं विन्दुं च संयोज्य लिङ्गं
चालनमाचरेत्॥ देवादात्मनि चेदुद्धं निरुद्धो यो निमुद्रया॥ वामभागे वितद्विन्दुं मत्वा लिङ्गं
निवारयेत्॥ गुरूपदेशतो योगी हूं हूंकारेण यो नितः॥ अपानवायुमाकुञ्चावलादाकर्षये
इजः॥ १६॥ अनेन विधिना योगी क्षिप्रं योगस्य सिद्धये॥ गव्यमुकुरुते योगी गुरुरपादाज्जपू
रकः॥ विन्दुर्विधुमयो ज्ञेयोरजः सूर्यमयं तथा॥ उभयोर्मेलनं कार्यं स्वशरीरे प्रयत्नतः॥
अहं विन्दुरजो शक्तिरुभयोर्मेलनं यदा॥ योगिनां साधनवती भवेद्दिव्यवपुस्तदा॥ १७॥ मर
णां विन्दुपातेन जीवितं विन्दुधारणम्॥ तस्मादतिप्रयत्नेन कुरुते विन्दुधारणम्॥ २०॥ जा
यते मृत्यते लोके विन्दुर्नानात्र संशयः॥ एतज्ज्ञात्वा सदा योगी विन्दुधारणमाचरेत्॥ २१॥ दे
वाच्चलति चेद्देगे मेलनं चन्द्रसूर्ययोः॥ अमरोलिरियं प्रोक्ता लिङ्गनालेन शोषयेत्॥ २२॥ ग
तविन्दुं स्वकं योगी बंधयेद्यो निमुद्रया॥ सहजोलिरियं प्रोक्ता सर्वतन्त्रेषु गोपिता॥ २३॥

संज्ञाभेदाद्भवेद्देवः कार्यतुल्यागतिर्यदि॥ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन साध्यते योगिभिः सदा॥ २४॥
शक्तिचालनम्॥ अपानवायुमाकृष्य वलादाकृष्य बुद्धिमान् शक्तिचालनमेनं हि प्रत्य
हं यः समाचरेत्॥ आयुवृद्धिर्भवेत्तस्य रोगाणां च विनाशनम्॥ विहाय निद्रां भुजगेश्वरीं ह्य
हं भवेत्तबलु॥ तस्मादभ्यसनेन कार्यं योगिना सिद्धि मिच्छता॥ मुक्तासनेन कर्तव्यो योगिभिः
शक्तिचालनम्॥ २७॥ **इति दशमुद्रा**॥ ततो यो निमुद्रा॥ आधारार्द्धे जगन्मातः स्वाधिष्ठा
नान्तरे स्थितः॥ व्यक्षं चक्रं महादीप्तं स्फुरद्भिम समाकुलम्॥ २८॥ तस्य मध्ये महाविन्दुकद
म्बकुसुमाकृतिः॥ सा च योनिः समाख्याता सृष्टि मार्गे प्रवाहिनी॥ २९॥ आकुंच्याधारचक्रं तु
ऊर्ध्वं तत्त्वैः क्षिपेन्मनः॥ बाह्याचारविनिर्मुक्तं मन्तश्चारगतिस्थितम्॥ तस्मिंश्चक्रे समुच्छन्ती
विक्रमाकारसन्निभा॥ धनिरूपां महाशक्तिं कुराडल्पाकारविग्रहम्॥ भेदयन्ती शरीर
स्थं समस्तं चक्रसंचयम्॥ ब्रह्मरन्धान्तमार्गे रागच्छन्ती व्योममराडलम्॥ ३२॥ धर्मित्वा तु प

रेव्यो म्रितस्मिन्कन्देवरानने **त्रिशिरवा मुद्रा** ॥ त्रिपुटे वशिखासेयाद्वादशान्ता विसर्पिणी ॥ सु
षुम्णामध्यसंलीना बलरन्ध्रविनिर्गता ॥ भूमध्ये विन्दुसंलीना नादान्तेनादगोचरे ॥ ३४ ॥ खगस्था
खगमध्यस्था त्रिशिरवा खेचरी परा ॥ त्रिमार्ग एव संलीना सर्वातीतानिरामया ॥ ३५ ॥ ईश्या परमा
शक्तिः त्रिशिरवा खेचरी परा ॥ **पद्म मुद्रा** ॥ चन्द्रसूर्यपुटान्ते तु वह्निस्थं दीपमध्यगम् ॥ हृत्कराठनि
तंवस्था च खगतिर्वीरवन्दिते ॥ आधारगुदमध्यस्थं हृत्कराठान्तरमध्यगम् ॥ वद्धा खेचरतां नेति
पद्ममुद्रा प्रभावतः ॥ अविका परमात्मस्था दीपनी तस्य चासनम् ॥ ३६ ॥ **खेचरीयाद्यष्टमुद्राः** ॥ प्रथमा
खेचरी मुद्रा आत्मनामा द्वितीयका ॥ तृतीया शशिनी चैव वह्निनामा चतुर्थिका ॥ पंचमी चलनी
चैव षष्ठी भानुमती तथा ॥ सप्तमी महिमानाथ अष्टमी सुकृतानया ॥ खेचरी व्योमतत्त्वस्था सर्वद्व
रनिरोधिका ॥ आत्मनामा वरा रोहे प्राणास्थान प्रचारिणी ॥ स्वाधिष्ठानस्य वामाङ्गे अन्तस्था श
शिनी प्रिये ॥ मणिपूरकचक्रस्य अधस्था वह्नि संज्ञका ॥ चारणी प्राणाचारस्था सर्वयन्त्रप्रवाहि

नी॥मरोर्दक्षिरातोदेविप्रोक्ताभानुमतीतथा॥४३॥महिमाहृत्यद्वसंस्थासुकृतालंवकाश्रया॥स्था
नान्येतानिजानीयान्मुद्राणांवरवर्णिनि॥४४॥बल्वमानाप्रवक्ष्यामिशृणुष्ववहितोधुना॥याभिर्व
होपिदेवेशिकंघतेपाशपंजरम्॥४५॥जायतेपरमापीतिभस्मसादेतिसांप्रतम्॥तुष्यन्तिदेवताःस
र्वचतुषष्टिक्रमेस्थिताः॥सर्वद्वाराणिसंरुध्यमारुतेसंनियम्यच॥ललनाघटिकान्तस्थाअन्तश्रो
तनिरोधिका॥४६॥आकुत्रकलपादोतुमुष्टिवानूनसुवते॥उर्द्धोन्नतंमुखंरुत्वारवस्थमर्द्धप्रसारि
तम्॥तावतारककेरुत्वाआकुंच्याधारमंडलम्॥व्योममार्गगतांदृष्टिमनःकृत्वाममाश्रयम्॥४७॥
चतुंस्थंचवराणेहेकरणेवंविधंमतम्॥मुद्देयंवेचरीप्रोक्तासर्वमुद्देश्वरेश्वरी॥हृत्यद्वगमनंरुत्वाव
हिर्यापारवर्जितम्॥सर्वगंसंस्मरेन्मानमात्मनामाप्रकीर्तिता॥त्वाधिष्ठानस्यवामाङ्गेदत्वा
चित्तंसुरेश्वरि॥परमाभृतसंपूर्णस्मरेच्चक्रमनामयम्॥५१॥सहश्रायमहामायेविद्यायोगिनि
संयुतम्॥प्रावयन्मृतौघेनसर्वदेहेविचिन्तयेत्॥५३॥मुद्देयंशशिनीप्रोक्तासर्वकामार्थसाध

नी॥ क्षुत्पीडा व्याधि निर्नाशं शान्ति कर्म करोति च॥ पूर्वोक्ता वहिना माया स्वाधिष्ठान तलाश्रया॥
तस्याये संस्मरेच्चक्रं ज्वाला माला विभूषितम्॥ ५५॥ नाभिकन्दोर्द्ध्वं संस्थातु वहिना मासरन्ध्रगा
दशमे अभिभिन्ना चानादि चक्र समाश्रया॥ ५६॥ द्विसप्ततिसहस्रैश्च नाडी रन्ध्रैर्विसर्पिता॥
चलनस्यन्दनं गात्रे कुरुते परमेश्वरि॥ ५७॥ तेन सा चलनी प्रोक्ता महामुद्रा कुलास्रिके॥ धा
रणी सर्वकार्यस्य महावलपराक्रमा॥ ५८॥ मणिपूरकदशस्था सहस्रकिरणोज्ज्वला॥ सह
स्रारे महापद्मे सहस्रवीरसंयुता॥ ५९॥ तत्संख्यामंत्रमालायां भासयन्ती कुलार्चनम्॥ तेन
भानुमती प्रोक्ता पिंगलानाडि मध्यगा॥ ६०॥ आकुञ्च्य दक्षिणं नेत्रं मनश्चक्रे निवेश्य च॥ वन्धं
तस्याः प्रकर्तव्यं शशिन्या वामलोचने॥ ६१॥ चलन्या वायुसंरोधात्पूरकादिप्रयोगतः॥ स्वा
धिष्ठानं समाकुञ्च्य मनस्तत्र निवेश्य च॥ ६२॥ बन्धोऽयं परमेशानि चलन्या संप्रकीर्तितम्॥
कद्वयाचानया देवियोगसिद्धिः प्रवर्तते॥ ६३॥ निराधारे मनः कृत्वा खच्छदृष्टिः सुरवास

नः॥ परानन्दे स्थितो देवि दक्षोत्तानकरः सुधीः॥ किं चिदाकुंचिते कृत्वा करशारेव कुलेश्वरि॥
 बन्धोयं यदि पायास्तु तव देवि प्रकीर्तितः॥ लम्बकस्थं मनः कृत्वा दृष्टिर्नासाय गामिनी॥ तव दे-
 विसमाख्याता बन्धोयं सुकृतास्य॥ ६६॥ एतन्मुद्राष्टकं दिव्यमपकाशं प्रकाशितम्॥ निरा-
 लम्बमुद्रा॥ निराधारं परं शान्तं व्यापकं सर्वतो मुखम्॥ भून्यं भून्या समासीनं व्योम व्यापि निरंज-
 नम्॥ वहिरन्तर्गतं चैकं स्थानचक्रविवर्जितम्॥ ६७॥ निरालम्बं निराचारं रूपादिगुणावर्जितम्॥
 निरालम्बेन मार्गेण नित्यानन्दप्रदायकम्॥ ६८॥ केवल्यं कल्पनाहीनं यथा संप्राप्यते प्रिये॥ चक्रा-
 चारविनिर्मुक्तालक्षरूपादिवर्जिता॥ ७०॥ केवल्यानिर्गुणा शान्तानिरालम्बा प्रकीर्तिता॥ नि-
 राश्रये परे व्योमि सर्वज्ञे साव्यवस्थिता॥ ७१॥ गुरूपदेशमार्गेण ज्ञातव्या सा कुलाम्बिके॥ नि-
 राश्रये मनःकृत्वा अकिञ्चित्करपूरकम्॥ ७२॥ सर्वालम्बविनिर्मुक्तमात्मानं सततं स्मरेत्॥ नाहं
 नास्मीति एकोयं न मनो बुद्धिरेव च॥ ७३॥ न चान्तःकराणां चात्मानशक्तिर्न च तं शिवम्॥ लोली

भूतं स्मरेत् सर्वं निर्विकल्पेन चेतसा ॥ सर्वा वस्था परित्यक्ता निरा लम्बा प्रकीर्तिता ॥ **सर्वाङ्ग सुन्दरी मु**
द्रा ॥ यस्याभ्यासवशाद्देवि सिद्ध्यन्ते बहवो गुणाः ॥ आपादमस्तकान्ते तु शरीरेन्द्रियगोचरम् ॥ व्यापये
त्तत्र सा देवि मुद्रा सर्वाङ्ग सुन्दरी ॥ मनो हियत्र तत्रात्मा यत्रात्मा त्वंहि तत्र गा ॥ यत्र त्वं श्रीकुलेशानिव
यं तत्र व्यवस्थिता ॥ अङ्ग प्रत्यङ्ग भूतादि सर्वेषामेव देहिनाम् ॥ ७० ॥ **पारायामः ॥ शिवसंहितायाम्**
योगोपदेशं संप्राप्य लब्ध्वा योगविदं गुरुम् ॥ गुरुरपदिष्टविधिना धियानिश्चित्य साधयेत् ॥ सुशो
भने मठे योगी पद्मासनसमन्वितः ॥ आसनोपरि संविश्य पवनाभ्यासमाचरेत् ॥ ७१ ॥ **अकु**
लागमे ॥ यमेश्वर नियमैश्चैव सत्कर्मसाधनैस्तथा ॥ योगाभ्यासः प्रकर्तव्यः स्थाने च निरूप
ये ॥ ७२ ॥ स्कान्ते विजने रम्ये देशे मशकवर्जिते ॥ गुहायां पुरापदेशे तु देवतायतनेऽपि वा ॥
सिद्धक्षेत्रे महातीर्थे पुराणा पुरुषाश्रये ॥ कल्याणिकल्पिते पुरापि ध्यानसिद्धिः प्रजायते
गृहे वा शुद्धभूमौ वा मठद्वुर्यात्ययत्नतः ॥ सुधूपधूपितं कृत्वा तत्र योगं समभ्यसेत् ॥ ८३ ॥

यास्तवत्क्यः॥ तपोवनं सुसंप्राप्य फलमूलोदकान्वितम्॥ तत्र रम्ये शुचौ देशे बहुघोषसम-
न्विते॥ ८४॥ त्वधर्मनिरतैः शान्तैर्वृक्षविद्धिः समावृते॥ वारिभिश्च सुसम्पन्ने पुष्पैर्नानाविधै-
र्युते॥ फलमूलेः सुसंपन्ने सर्वकामफलप्रदे॥ देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरे पिव॥ ८५॥
सुशोभनं मण्डलं त्वा सर्वकामसमन्वितम्॥ योगतत्त्वप्रकाशे॥ सुशोभनं मण्डं कुर्यात्सूक्ष्म-
द्वारं तु निःप्रभवम्॥ सुलिप्तं गोमये नैव सुधया वा प्रयत्नतः॥ माक्षिकामशकैर्दंशैरेतैश्च
वर्जितं सदा॥ ८६॥ दिने दिने च संमृष्टं संमार्ज्जन्या प्रयत्नतः॥ वासितं च सुगन्धेन धूपितं गु-
ग्गुलादिभिः॥ ८७॥ हठप्रदीपिकायाम्॥ सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे॥ ए-
कान्तमठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना॥ ८८॥ अल्पद्वारमरन्ध्रगर्तं दृष्टितं नात्युच्चनीचा-
यितं सम्यगगोमयसान्द्रलिप्तमविलंनिःशेषजन्तू जितम्॥ वाद्ये मण्डपकूपवेदिरचि-

तं प्राकारसंवेष्टितं प्रोक्तं योगमठस्य लक्षणाभिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥ ११ ॥ एवं विधेमठे
स्थित्वा सर्वचिन्ताविवर्जितः ॥ १२ ॥ रूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १३ ॥ **कुलार्णवे**
अथवा निवसेत्तत्र यत्र चित्तं प्रसीदति ॥ मेरुदुष्टमृगव्याधाकुलं स्थानं विवर्जयेत् ॥ १४ ॥
नदिपुराणो मन्दिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गन्धवासितम् ॥ धूपामोदाभिसुरभिकुसुमो
त्करमण्डितम् ॥ मुनितीर्थनदी वृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ॥ चित्रकर्मनिबद्धं च चित्रकर्म
विचित्रितम् ॥ कुर्याद्योगगृहं धीमान्सुरम्यं शुभवर्त्मना ॥ १५ ॥ **नारदीयपुराणो** कुशेश्वर
दुभिर्भिन्नैः पवित्रेणाथ चर्मणा ॥ तत्रोपविष्टः सततं योगांगानि समभ्यसेत् ॥ १६ ॥ **गीतायाम्**
नात्युत्कृष्टं नातिनीचं चैलाजितकुशोत्तरम् ॥ **हृदयामले** ॥ खेचरान्नं नवजलमंबलान्नं कटू
द्रवम् ॥ मिष्टान्नं शाकदधान्नं द्विवारं रात्रिभोजनम् ॥ अवश्यं संत्यजेद्योगी यदि योगमिहे
च्छति ॥ १७ ॥ **हठप्रदीपिकायाम्** ॥ कद्वस्रतीक्ष्णालवणोष्णहरीतशाकसोवीरतेलतिल

सर्वपमत्स्यमद्यम्॥आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोद्रपिरापाकहिं गुलमुनाद्यमपथ्यमाहुः
॥१००॥प्रातरस्नानोपवासादिकायत्नेशादिकंतथा॥गोधूमशालियवषष्टिकशोभनान्क्षीरा
ज्यमंडनवनीतसितामधूनि॥शुराठीपटोलकफलादिकपंचशाकंमुद्रादिदिव्यमुदकंचयती
न्द्रपथ्यम्॥क्षीरापरां च जैमन्ती मत्स्याक्षी च पुनर्नवा॥मेघनादी च पञ्चैतेशाकनामप्रकीर्ति
तां॥शिवसंहितायाम्॥अथवर्ज्यप्रवक्ष्यामियोगविघ्नकरं परम्॥येन संसारदुःखाब्धिं तीर्त्वा
यास्यन्ति योगिनः॥४॥आमं रुक्षं तथा तीक्ष्णं लवणं सर्वपंकदुःखं बहु च भ्रमणं प्रातःस्नानं तैल
विदाहकम्॥स्तेयं हिंसा परद्वेषं चाहङ्कारमनाज्जवम्॥उपवासमस्वत्थं च मोहनं प्राणिपीडनम्
स्त्रीसंगं ममसेवां च बहुलापं प्रियाप्रियम्॥अतीव भोजनं योगीत्यजे देतानिलक्षणम्॥५॥उ
पायं च प्रवक्ष्यामि क्षिप्रं योगस्य सिद्धये॥गोपनीयं सुसिद्धानां येन सिद्धिर्भवेत्तद्वलु॥६॥क्षीरं
घृतं च मिष्टान्नं ताम्बूलं चूर्णं वर्जितम्॥कर्पूरं निष्ठुरं मिष्टं सुमठं सूक्ष्मवस्त्रकम्॥सिद्धान्तश्च

वरां नित्यं वैराग्यगृहसेवनम्॥ नामसंकीर्तनं विष्णोः सुनादश्रवणं परम्॥ धृतिश्च मातपः शौचं द्वी
र्मतिर्गुरुसेवनम्॥ सदैतानि परं योगी नियमानि समाचरेत्॥ ११॥ अनिले कं प विष्टे च भोक्तव्यं
योगिभिः सदा॥ वायुपविष्टेशशिनिशयनं साधकोत्तमैः॥ ६८॥ **प्रदीपिकायाम्॥** अथासने दृ
ढे योगी वशी मितहितासनः॥ गुरुपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत्॥ १३॥ चले वा ते चलं चि
तं निश्चले निश्चलं तथा॥ योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत्॥ सिद्धे वा बद्धपद्मे वा स्व
स्तिके वाथ वासने॥ ऋजुकायः समासीनः प्राणायामान् समभ्यसेत्॥ पद्मासनस्थितो योगी प्राणं च
देहात् पूरयेत्॥ प्राणं सूर्येण चाक्षुष्यं पूरयित्वा दूरं शनैः॥ विधिवत्कुंभकं कृत्वा पुनश्च देहारे च
येत्॥ येन त्वज्जेतेन पूर्य्यधारयेदविरोधतः॥ १४॥ प्राणं चेदिडयापिवेन्नियमितं भूयो न्ययारे
चयेत्पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बद्धं त्वज्जेद्वामया॥ सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना विंवद्वयं
ध्यायतां शुद्धानां रिगणा भवन्ति यमिनां मासत्रयाद्द्वृतः॥ प्रातर्मध्यदिने शायमर्द्धरात्रौ च कुं
भकान्॥ शनैरशीतिपर्य्यंतं चतुर्वारं समभ्यसेत्॥ कनीयसि भवेत्त्वेदः कं पो भवति मध्यमे

उत्तिष्ठन्पुनर्मेघाणारोधेपद्मासनेमुहुः॥जलेनश्मज्जातेनगात्रमर्दनमाचरेत्॥दृढतालघुतावा
पितेनगात्रस्यजायते॥२२॥अभ्यासकालेप्रथमेशस्तंक्षीरादिभोजनम्॥ततोभ्यासेदृढीभूतेनता
दृङ्नयमयहः॥प्राणायामेनयुक्तेनसर्वरोगक्षयोभवेत्॥अयुक्ताभ्यासयोगेनसर्वरोगसमुद्भ
वः॥२४॥हिक्काकाशःस्तथात्वासःशिरःकर्णाक्षिवेदनाः॥भवन्तिविविधारोगाःपवनस्यव्यति
कमात्॥**वायुपुरारोगः**॥एतान्दोषान्विनिश्चित्यप्रमादाद्योयुनक्तिवै॥तस्यदोषाःप्रकुप्यन्ति
शरीरेविघ्नकारकाः॥जडत्वंवधिरत्वंचमूकत्वंचापिजायते॥अन्धत्वंधृतिलोपश्चज्वरोरोग
स्तथैवच॥एतेदोषाःप्रकुप्यन्तित्यज्ञानाद्योयुनक्तिवै॥तस्माज्ज्ञानेनशुद्धेनयोगीयुञ्जन्स
माहितः॥अप्रमत्तःसदावैवनदोषान्यापुयात्कचित्॥**हठप्रदीपिकायाम्**॥२५॥युक्तंयुक्तं
न्यजेद्वायुंयुक्तंयुक्तंचपूरयेत्॥युक्तंयुक्तंचवध्रीयादेवंसिद्धिमवाप्नुयात्॥३०॥**महाभारते**
मूत्रोत्सर्गेपुरीषेचभोजनेचनराधिप॥त्रिकालेनाभियुञ्जीतयोगंयोगीकदाचन॥३१॥अथ

मत्तो यथा धन्वी लक्ष्यं हन्ति समाहितः॥ युक्तः सम्यक् तथा योगी मोक्षं प्राप्नोत्यसंशयम्॥
लिङ्गपुराणे॥ नाजीर्णो नरसोऽङ्गारो न विरामूत्रप्रवाधितः॥ नर्द्धदीना तिसारी च नातिमुक्तः॥
 अमान्वितः॥ न चातिकर्मनिरतश्चिन्ता व्याकुलितेन्द्रियः॥ न युक्तागुरुकार्ये च न चातिक्षु
 त्पिपासितः॥ ३४॥ न च रेदेहबाधायां दोर्मनस्यादिसंभवे॥ ३५॥ **स्कन्दपुराणे**॥ नातिदृष्ट
 शुधार्त्तो न न विरामूत्रप्रवाधितः॥ नाधखिन्नो न चिन्तार्त्तो योगं युञ्जीत योगवित्॥ ३६॥
 युक्ताहारविहारश्च युक्तचेष्टश्च कर्मसु॥ युक्तस्वप्नावबोधश्च योगी तत्त्वं प्रपश्यति॥ ३७॥
गीतायाम्॥ नात्यश्रतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्चतः॥ न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो
 नैव चार्जुन॥ युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु॥ युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भव
 ति दुःखहा॥ ३८॥ आत्मोपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योर्जुन॥ सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी
 परमो मतः॥ ४०॥ **लिङ्गपुराणे**॥ स्थानं लब्ध्वैव कुर्वीत योगाङ्गानि च वै क्रमात्॥ अंदेश

७ **शिवसंहितायाम्** सद्यो भुंक्ते विशुद्धितेनाभ्यासः कियते बुद्धेः
 अध्यासिना च भोक्तव्यं लोकं लोकमनैकधा १

काले योगस्य दर्शनं न च विद्यते ॥ नाशुभे दर्शनाक्रान्ते मशकादिसमन्विते ॥ **स्कन्दपुराणे** ॥
न तोय वह्निसामीप्ये जीर्णारणे चतुष्पथे ॥ न दंश मशका कीर्णे न चैत्ये न च चत्वरे ॥ केशभ-
स्मतुषाङ्गारकीकसादिषट्पठिते ॥ ४३ ॥ नाभ्यसेत्यृतिगन्धादौ न स्थाने न जलसंकुले ॥ सर्ववा-
धा विरहिते सर्वेन्द्रियसुखावहे ॥ मनःप्रसादजनने स्नग्धूपामोदमोदिते ॥ ४४ ॥ **मार्कण्डे**
यपुराणे ॥ सत्त्वस्यानुपपत्तौ च देशकालविवर्जिते ॥ न संतो दर्शनयोगे तस्मान्न त्परिवर्ज-
येत् ॥ ४६ ॥ नातिशीते न चोष्णे वै दंदे नाग्न्यनिलात्मके ॥ काले चेत्युज्जीत न योगी ध्यानतत्परः ॥
सशब्दे ग्न्यनिलाभ्यासे जीर्णगोष्ठे चतुष्पथे ॥ शुष्कपत्रचये न द्यांश्मशाने न सरीसृपे ॥ देशे चेत्यु-
तत्त्वज्ञो योगाभ्यासं विवर्जयेत् ॥ ४७ ॥ **वाशिष्ठे** ॥ शास्त्रसंजनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगतः ॥ अ-
नास्थायां कृतास्थायां पूर्वसंसारवृत्तिषु ॥ यथा भिवां द्विताद्यानाच्चिरमेकंतयोर्दिनात् ॥ एकत-
त्वाद्यनाभ्यासात्प्राणस्यन्दो निरुध्यते ॥ ५० ॥ पूरकाद्यनिलाभ्यासात्प्राणस्यन्दो निरुध्यते ॥ पूर-

काद्यनिलायामाद्दृढाभ्यासादखेदजात् ॥ ५१ ॥ एकान्तध्यानसंयोगात्प्राणस्यन्दो निरुध्यते ॥ ओं
कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्त्वानुभावनात् ॥ अवासनमनोध्यानात्प्राणस्यन्दो निरुध्यते ॥ द्वादशाङ्गु
लपर्यन्तेनासाये विमलाम्बरे ॥ संविदृशोऽप्रसाम्यन्त्यो प्राणस्यन्दो निरुध्यते ॥ प्राणायामदृढाभ्या
सैर्युक्त्या च गुरुदत्तया ॥ आसनाशनयोगेन प्राणस्यन्दो निरुध्यते ॥ अभ्यासे च निराबाधमेतास्तायो
गयुक्तयः ॥ ५५ ॥ आसनामुपायान्तिमव्यस्य भवभेदने ॥ अभ्यासाद्दृढतां यातो वैराग्यपरिलांछि
तः ॥ यथावासनयामाया प्राणानां सफलः स्मृतः ॥ यतो बाधानिवर्तन्ते विकल्पकलनाचिताः ॥ वि
कल्पसंक्षयाज्जन्तोः पदंतदवशिष्यते ॥ महाकालसंहितायाम् ॥ प्राणायाममथेदानीं वक्ष्यामि
प्राणवात्मकम् ॥ समाहितमना भूत्वा शृणु यत्नेन पार्वति ॥ प्राणापानसमायोगः प्राणायामः प्र
कीर्तितः ॥ प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेच पूरककुंभकेः ॥ वर्णात्रयात्मकाद्येते रेच पूरककुंभकाः ॥ ६० ॥ स
एकः प्राणवः प्रोक्तः प्राणायामश्चतस्रयः ॥ यो वेदादोऽस्वरः प्रोक्तो वेदान्ते च प्रतिष्ठितः ॥ तस्य प्रकृति

लीनस्य यापरासामहेश्वरि॥ सृष्टिस्थित्यात्मकावेतौ मकारो ह्यन्तकः स्मृतः॥ अकारमूर्तिरि
त्येषारक्ताङ्गीहंसवाहिनी॥ अक्षहस्तासतीवाला गायत्रीत्येव धार्यते॥ ६३॥ इकारमूर्तिर्मध्य
स्थायुवती शुक्लवियहा॥ गरुत्सुवाहिनी चापि वैष्णवी चक्रधारिणी॥ ६४॥ मकारमूर्तिः शु
क्लाङ्गी सा वित्री वृषभध्वजा॥ विश्रूलखड्गखट्वाङ्गी सितभस्मविभूषिता॥ ६५॥ माहेश्वरीति
सा प्रोक्ता पश्चिमान्तककारिणी॥ अक्षरत्रयमेतद्विकारणत्रयमिष्यते॥ ६६॥ त्रयाणां का
राणां ब्रह्मभासुरं सर्वकारणम्॥ ओंकारं प्रथमं ज्योतिस्तमाहुः प्रणवं बुधाः॥ एवं ज्ञात्वा वि
धानेन प्रणवेन समन्वितम्॥ प्रणायामत्रयं कृत्वा रेच पूरककुम्भकैः॥ आकृष्य श्वसनं वाह्या
त्पूरयेद्दिडयोदरम्॥ शनैः षोडशभिर्मन्त्रैरुकारं तत्र संस्मरन्॥ ६७॥ धारयन् पूरितं पश्चाच्च
तुःषष्ट्या तु मात्रया॥ इकारमूर्तिं मन्त्रापि संस्मरन् प्रणवं जपेत्॥ यावद्वा शक्यते तावद्धारणां
जपसंयुतम्॥ पूरितं रेचयेत्पश्चात्प्राणां वाह्या निलाच्यतम्॥ ६८॥ शनैः पिङ्गलया देवि द्वि

विंशन्मात्रया पुनः॥ ध्यायन्नाद्याक्षरं नाभौ परावस्य समाहितः॥ तदाकारं हृदि ध्यायन्मकारं चलला
टके॥ प्राणायामो भवेदेवं पुनश्चैनं समभ्यसेत्॥ पुनः पिकूलया पूर्यमात्रा षोडशभिस्तदा॥ अकार
मूर्तिमत्रापि संस्मरन्नु समाहितः॥ ६४॥ पूरितं धारयेत्प्राणं पुनर्द्वात्रिंशतोद्वयम्॥ जपेत्तत्तत्स्मरन्मू
र्तिमकाराख्यं महेश्वरम्॥ यावद्वा शक्यते पश्चाद्देवयेदिडयानिलम्॥ मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्पू
र्ववत्तथा॥ एवमेवं पुनः कुर्यादिडया पूर्य पूर्ववत्॥ नित्यमेवं प्रकुर्वीत प्राणायामं च षोडशः॥ ६५॥
अपि भूराहनं मास्यात्पुनंत्यहरहः कृताः॥ प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः॥ ६६॥ प्राणा
यामैर्विशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम्॥ प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादपि॥ संसारार्णवमग्ना
नां तारकः प्राणसंयमः॥ वायोदाहरणं वायोरुदरे पूरकं स्मृतम्॥ संपूर्णं कुंभवद्वायोर्धारणं कुंभ
वद्भवेत्॥ वहिर्यद्देवनं वायोरुदरादेव कोहिसः॥ ७१॥ पृथ्विदं जनयेद्यत्प्राणायामेषु सोधमः॥ मध्य
मः कम्पनः प्रोक्त उत्थानं चोत्तमो भवेत्॥ ७२॥ पूर्वपूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्थानसंभवः॥ संभवत्युत्तमे

देवि प्रारणायामे सुखी भवेत् ॥ प्रारणेन पतिने नैव देहस्यान्तमतो धिकः ॥ देहश्चो निष्ठते तेन कृतासन
 परिग्रहः ॥ निःश्वासोच्छ्वासकौतस्य न विद्येते कथंचन ॥ देहे यद्यपितो स्यातां स्वाभाविकगुणानुभो ॥ १५ ॥
 तथापि नश्यतस्तेन प्रारणायामो तमेन हि ॥ तयोर्नाशो समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुंभकम् ॥ रेचकं पूरकं
 त्यक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ प्रारणायामो यमित्युक्तः सर्वैः केवलकुंभकः ॥ १६ ॥ सहितं केवलं वाथ कुं
 भकं नित्यमभ्यसेत् ॥ यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ केवलं कुंभके सिद्धे रेचपूर
 कवर्जिते ॥ न तस्य दुर्लभं किञ्चिद्विषुलोकेषु विद्यते ॥ मनोजवत्त्वं लभते पलितादिविनश्यति ॥ मु
 क्तेरयं महामार्गो मकाराख्यो न्तकारकः ॥ १७ ॥ नादं चोत्पादयेत्पेषकुंभकः प्रारणसंयमः ॥ प्रारणसंयमं
 नं नाम देहे प्रारणादिधारणम् ॥ एष प्रारणजयोपायः सर्वमृत्युनिवारणः ॥ शिवसंहितायाम् ॥ त
 तो यथेष्टा शक्तिः स्याद्योगिनो वायुधारणे ॥ यथेष्टधारणाद्वायोः कुंभकः सिद्ध्यति ध्रुवम् ॥ केव
 लकुंभके सिद्धे किन्नस्यादिह योगिनः ॥ १८ ॥ त्वेदः संजायते देहे योगिनः पथमेदिने ॥ यथा संजाय

तेस्वेदोमर्दनंकारयेत्सुधीः॥अन्यथाविग्रहेधातुर्नष्टोभवतियोगिनः॥द्वितीयेहिभवेत्कंपोदादुरो
मध्यमेमतः॥ततोधिकतराभ्यासाद्गनेसाधकाधिकः॥योगीपद्मासनस्थोपिभुवमुत्सृज्यवर्त्त
ते॥वायुसिद्धिस्तदासेयासंसारध्वान्तनाशिनी॥तावत्कालं प्रकुर्वीतयोगोक्तनियमग्रहम्॥८॥अ
ल्यानिद्रापुरीषंचस्तोकंभूत्रंचजायते॥अरोगित्वमदीनत्वंयोगिनस्तत्त्वदर्शनम्॥स्वेदोलालाह
तिश्चैवसर्वथैवेनजायते॥कफपित्तानिलाश्चैवसाधकस्यकलेवरे॥८॥तस्मिन्कालेसाधकस्यभो
ज्येष्टनियमग्रहः॥अल्पल्यं बहुधाभुत्कायोगीनव्यथतेहिसः॥अथाभ्यासवशाद्योगीभूचरीसिद्धि
माप्नुयात्॥येनदुर्द्धर्षजन्तूनांमृतिःस्याद्दिनताडनात्॥सम्यङ्नावहवोविद्यादारुणादुर्निवार
णाः॥तथापिसाधयेद्योगीप्रारोःकरागतेरपि॥८॥ततोऽरहस्यपविष्टःसाधकःसंयतेन्द्रियः॥
पुरावंप्रजपेदाद्यंविद्यानांनाशहेतवे॥पूर्वार्जितानिकर्माणिप्राणायामेननिश्चितम्॥नाशयेत्
साधकोधीमानिहलोकोद्भवानिच॥पूर्वार्जितानिपापानिपुराणानिविविधानिच॥नाशयेत्सो

ॐ श प्राणायामेन योगिपुंगवः पापतूलाचलान्सोपि प्रदहेत्यलयाग्निवत् ॥ ततः पापविनिर्मु-
क्तो योगी पुरापापानिनाशयेत् ॥ प्राणायामेन योगीन्द्रो लब्धैश्वर्याष्टकानि च ॥ पापपुरापो दधिंती-
र्त्वा त्रैलोक्येश्वरतामियात् ॥ यदा भवेद्दृढावस्था पवनाभ्यासिनः सदा ॥ तदा संसारचक्रे स्मिन्त-
न्नास्ति यन्नसाधनम् ॥ प्राणायामो नादविन्दुजीवात्मपरमात्मको ॥ मिलित्वा घटते यस्मान्न-
स्माद्देहघट उच्यते ॥ १०० ॥ **नन्दी पुराणे** ॥ प्राणायामोऽस्य पथमंतस्यादौ युक्तिरुच्यते ॥ अगर्भश्च-
विगर्भश्च द्विविधः संप्रकीर्तितः ॥ अस्य प्राणारव्यस्य वायोर्मथनमिव मथनं प्राणायामो-
नवनीतात्मज्ञानस्थानीयत्वात् नयोर्लक्षणां यथा ॥ **लिङ्ग पुराणे** ॥ सगर्भो गर्भ इत्युक्तः सज-
पो विजपः क्रमात् ॥ **नायुसंहितायाम्** ॥ जपध्यानं विना गर्भः सगर्भस्तत्समन्वितः ॥ अगर्भो-
रुर्भसंयुक्तः प्राणायामः शताधिकः ॥ **नन्दी पुराणे** ॥ जाप्येन तु जपं कुर्यादविलम्बितमदुतम् ॥
मनसैव प्रसंख्यानं प्राणायामविधौ सदा ॥ जाप्येन प्राणवगायत्र्यादि मंत्रेण ॥ स्कन्दपु-

रातो॥ ध्येयं यदक्षरश्रेयां वर्यां द्वारोपदात्यदम्॥ शब्दाया चिन्तनाभ्यासः स उक्तो मानसो जपः
नन्दीपुराणो॥ मात्रांशदेवताध्यानात्सज्वालः परिकीर्तितः॥ मंत्रावचनविद्वस्तुप्रज्ञान्तः परिकी
र्तितः॥ रुद्रयामले॥ भृगुश्च योगिनां नाथ धर्मज्ञवत्समाधक॥ अज्ञानध्वान्तमोहानां निर्मलं
ब्रह्मसाधनम्॥ ब्रह्मज्ञानात्समो धर्मे नान्यधर्मा विधीयते॥ गद्यायां पिराडदाने न वाराणां स्या
मृतेन किम्॥ किं कुरुक्षेत्रदानेन प्रयागे वपनं यदि॥ अश्वमेधसहस्रेण राजसूयशतेन किम्॥
सरोवरसहस्रेण कोटिहोमा चलेन च॥ कोटिब्राह्मणभोजनकोटितीर्थेन किं फलम्॥ कामरूपे
महापीठे साधकैर्लभ्यते यदि॥ ब्रह्मज्ञानसमो धर्मे नान्यधर्मा विधीयते॥ ब्रह्मज्ञानं तु द्विविधं
प्राणाया मायमव्ययम्॥ भक्तिरागस्य शब्दरसस्वरूपं वाराणां पदम्॥ ५॥ प्राणाया मंतु द्विविधं
सगर्भश्च निगर्भकम्॥ जपध्यानं सगर्भं तु तदयुक्तं निगर्भकम्॥ ६॥ अव्ययं लक्षणा कान्तं प्राणा
यामं परात्परम्॥ ब्रह्मज्ञानं न जानाति साधको विजितो दुःखो॥ तत्प्रकारद्वयं नाथ मात्रावृत्तिं ज

पक्रम॥ मावावृत्तिद्वादशकं जपक्रमस्तु षोडशः॥ ८॥ नासिकायां महादेवलक्षणात्रयमुत्तमम्
 पूरकं कुंभकं तत्र रेचकं देवतात्रयः॥ एतेषामप्यधिष्ठानं ब्रह्मविष्णुशिवाः प्रजाः॥ त्रिवेणीसंग
 मेयान्ति सर्वपापापहारकाः॥ १०॥ इडा च भारती गङ्गा पिङ्गला यमुना मता॥ इडा पिङ्गलयो
 मध्ये सुषुम्णा च सरस्वती॥ ११॥ त्रिवेणीसङ्गमो यत्र तीर्थराजः स उच्यते॥ त्रिवेणीसंगमे वीर
 श्रालयेत्ताः पुनः पुनः॥ सर्वपापाद्विनिर्मुक्तः सिद्धो भवति नान्यथा॥ पुनः पुनर्भावयित्वा म
 हातीर्थे निरंजने॥ १३॥ वायुरूपं महादेवं सिद्धो भवति नान्यथा॥ चन्द्रसूर्यात्मिका मध्ये वह्निरू
 पो महोज्वले॥ ध्यात्वा कोटि वीरकरां कुण्डली वीररागासुशी॥ त्रिवारभुमरां वायोरुत्तमाधर
 ममध्यमाः॥ यत्र यत्र गतो वायुस्तत्र तत्र यत्र यत्र यम्॥ इडा देवी च चन्द्राख्या सूर्याख्या पिङ्गला
 तथा॥ सुषुम्णा जननी मुख्या सूक्ष्मपंकजतनुवत्॥ सुषुम्णामध्यदेशे तु वक्त्राख्या नासिका म
 ता॥ तत्र सूक्ष्मा च त्रिवेणी च तत्र श्रीर्कुण्डली गतिः॥ तथा संयथितानां शब्दपद्मं सुमनोहरम्॥

ध्यानगम्यं परं स्नानं षट् शिवं शक्तिसंयुतम् ॥ ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ईश्वरश्च सदाशिवः ॥ ततः परं शि
वो नाथ षट् शिवाः परिकीर्तिताः ॥ डाकिनी राकिनी शक्तिर्लाकिनी काकिनी तथा ॥ शाकिनी हाकि
नी तत्र षट् पद्मे षट् शिवान्विता ॥ मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरं स्वपंकजम् ॥ अनाहतं विशुद्धा
ख्यमाज्ञारव्यं यरामनोहरम् ॥ आज्ञाचक्रादिदामध्ये चन्द्रशीतलतेजसम् ॥ प्रपतंतं मूलपद्मे तं
ध्यायन् पुरकानिलम् ॥ यावत्कालं स्थैर्यं गुरांतत्कालं कुंभकं स्मृतम् ॥ २३ ॥ पिंगलायां प्रगच्छन्तरे
चकं तं वशं नयेत् ॥ अङ्गुष्ठे कर्पूरं च दक्षिणां सापुटं वशी ॥ ध्यात्वा षोडशवारं प्राणवेन जपं
चरेत् ॥ एतत्पुरकमाहृत्य कुर्यात्कुंभकमुत्तमम् ॥ चतुष्टयं प्राणवेन जपं ध्यानं समाचरेत् ॥ कुं
भकानन्तरं नाथरेचकं कारयेद्बुधः ॥ द्वात्रिंशद्धारजाप्येन मूलेन प्राणवेन वा ॥ द्विनासिकां पुनर्व
द्वा कुंभकं सर्वसिद्धिदम् ॥ कनिष्ठानासिकाभ्यां तु वामं मङ्गुष्ठदक्षिणम् ॥ पुनर्दक्षिणानासां
वायुं संपूरयेत्ततः ॥ २४ ॥ मनोः षोडशजाप्येन कुंभयेत्पूरयेत्ततः ॥ ततो वामे रेचकं च द्वात्रिंशत्पु

णवेनतु॥ पुनर्वामेनसंपूर्य्यषोडशपरावेनतु॥ पुनर्दक्षिणानासाग्रेद्वादशांगुलमानतः॥ कुंभयि
 त्वारेचयेयुःसर्वत्रपूर्ववत्प्रभो॥ पाराणायामत्रयेरीवपाराणायामैकमुत्तमम्॥ ३१॥ द्विवारंमध्यमंपो
 त्तमधमंचैकवारकम्॥ त्रिकालंकारयेद्यत्नादनन्तफलसिद्धये॥ प्रातर्मध्याह्नकालेचसाया
 ह्नेनियतःशुचिः॥ जपध्यानादिभिर्युक्तंसगर्भयःकरोतिहि॥ मासात्सलक्षरां प्राप्य षणमासेन
 वलासन॥ तालुमूलेसमारोप्यजिह्वायंयोगसिद्धये॥ त्रिकोरोसिद्धिमाप्नोतिपाराणायामेनषो
 ढशः॥ सदाभ्यासीवशीभूत्वापवनंचालयेत्पुमान्॥ षणमासाभ्यन्तरेसिद्धिरितियोगार्थनिर्ण
 यः॥ योगेनलभ्यतेसर्वयोगाधीनमिदंजगत्॥ ३२॥ तस्माद्योगंपरंकार्य्ययदायोगीतदासुखी॥
 विनायोगंनसिद्धेत्तुकराडलीपरदेवता॥ अतोयोगंसदाकुर्यादीश्वरीपाददर्शनात्॥ योगयो
 गाद्भवेन्मोक्षइतियोगार्थनिर्णयः॥ मंत्रसिद्धुत्सुकोयोवासेवयोगंसदाभ्यसेत्॥ ३३॥ कुला
 र्णवे॥ तपस्तीर्थयथाध्यानमखदानजपादयः॥ पाराणायामस्यतस्मैतेकलांनार्हन्तिषोडशीम्॥

मानसं वाचिकं वापि कायिकं वापि यत्कृतम् ॥ तत्सर्वं नाशयेत्पापं प्राणायामत्रयेणावे ॥ ४० ॥ द
 ह्यते ध्यानमात्रेण धातूनां हिमलं यथा ॥ तथेन्द्रियस्य दहते दोषाः प्राणस्य संयमात् ॥ प्राणायाम
 मविशुद्धात्मा यद्यत्कर्म करोति हि ॥ तत्तत्फलमसंदेहं अप्रयत्नेन वा कृतम् ॥ ४१ ॥ अकुलागमे ॥
 अमूर्ते भावनां विद्धि प्राणायामेन नान्यथा ॥ तस्मात्सर्वप्रयत्ने प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ४२ ॥ क
 रोति शास्त्रनिर्देशं न च तं परिलंघयेत् ॥ तथा प्राणो हृदि स्थो यं योगिनाक्रमयोगतः ॥ गृहीत्वा
 सेव्यमानस्तु विश्रममुपगच्छति ॥ यावद्देहे स्थितः प्राणो जीवितं तावदुच्यते ॥ निर्गते तत्र मरणं त
 तः प्राणं निरोधयेत् ॥ ४३ ॥ गीतायाम् ॥ अपाने जुहति प्राणं प्राणो पानं तथा परे ॥ प्राणापानग
 तीरुद्धा प्राणायामपरायणाः ॥ ४४ ॥ अपरे निनाहाराः प्राणान्प्राणेषु जुहति ॥ सर्वेप्येते यज्ञवि
 दो यज्ञक्षपिनकल्मषाः ॥ ४५ ॥ यज्ञशिष्टा मृतभुजो यान्ति ब्रह्मसनातनम् ॥ ४६ ॥ प्रदीपिकायां
 अष्टानां कुम्भकानां तुल्यशरणं लक्ष्यते मया ॥ अपूर्वाधिकसिद्धिर्लक्ष्यं कुम्भकानभ्यसेत्सुधीः ॥ अथ

विधिवत्पारासंयामेर्नाडीचक्रेविशोधिते॥सुषुम्णावदनंभित्वासुखाद्विंशतिमारुतः॥मारुतेम
 ध्यमेजातेमनःस्थैर्यंप्रजायते॥मनसःसुस्थिरीभावःसैवावस्थामनोन्मनी॥तत्सिद्धयेविधानस्तः
 सदाकुर्वीतकुंभकान्॥५२॥विचित्रकुंभिकाभ्यासाद्विचित्रावुद्धिमाप्नुयात्॥भस्त्रीकाभ्यामरीसूर्य
 भेदोज्जापीचशीतली॥मूर्च्छानामकसीत्कारोकेवलश्चाष्टकुंभकाः॥पूरकान्तेतुकर्तव्योवन्धोजा
 लन्धराभिधः॥५४॥कुंभकान्तेरेवकादौकर्तव्यस्तूडियानकः॥अधस्तात्कुंचनेनाशुकंठसंकोच
 नेकृते॥५५॥मध्यापश्चिमतानेनस्यात्यारोगोवृक्षनाडिगः॥अपानमूर्ध्वमुत्थाप्यपारांकराठा
 दधोनयेत्॥५६॥योगीजरावियुक्तःस्यात्थोष्ठशोचयसोभवेत्॥सूर्यभेदः॥दक्षनाड्यासमाक
 ष्यवहिःस्थंपवनंशनेः॥यथागततिरुत्कंठेरुदयावधिसंवनः॥यथेष्टंकुंभयेद्वायुंरेचयेदिड
 याततः॥कपालशोधनंवातदोषघ्नंरुमिनाशनम्॥पुनःपुनरिदं सूर्यभेदारत्वंकुंभमभ्यसेत्॥
 उज्जायी॥मुरवंसंयम्यनासाभ्यामाकृष्यपवनंशनेः॥यथागततिरुत्कंठेरुदयावधिसंवनः

२०

पूर्ववत्कुंभयेत्याणां रेचयेदिदयाततः॥ गलश्लेष्मदोषहरं देहानलविवर्द्धनम्॥ नाडीजलोद-
रंधातुगलदोषविनाशनम्॥ गच्छतातिष्ठताकार्यमुज्जापारव्यहिकुम्भकम्॥ ६२॥ सीत्कारः॥
सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणे नैव विसर्जयेत्॥ एवमभ्यासयोगेन कामदेवौ द्वितीयकः॥ ६३॥
योगिनी चक्रं संसेव्यः सृष्टिं संहारकारकः॥ न क्षुधान तृषानिदानैवालस्य प्रजायते॥ भवेत्स्व-
च्छन्ददेहस्तु सर्वोपद्रववर्जितः॥ अनेन विधिना नित्यं योगीन्द्रो भाति भूतले॥ ६४॥ शीतली॥
जिह्वा वायुमाह्वय पूर्ववत्कुंभकादनु॥ शनैस्त्वशीतिपर्यंतं रेचयेद निलं सुधीः॥ ६५॥ गु-
ल्मप्लीहोदरं दोषं ज्वरपित्तक्षुधातृषां॥ विषाणि शीतलीनामकुम्भको यं निहन्ति च॥ ६६॥
भस्त्रिका॥ रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणावात्मकः॥ रेचकोऽजस्रनिश्वासः पूरकस्तन्निरो-
धकः॥ समानसंस्थितो यो सौ कुम्भकः परिकीर्तितः॥ यथैव लोहकाराणां भस्त्रावेगेन चाल्य-
ते॥ तथैव त्वशरीरस्य चालयेत्यवनं सुधीः॥ यथा श्रमो भवेद्देहे तथा वेगेन पूरयेत्॥ ७०॥ यथै-

दरं भवेत्पूरां पवनेन तथा लघु॥ धारयेन्नासिकामध्ये तर्जनीभ्यां विना दृढम्॥ कुम्भकं पूर्ववत्
कुर्याद्वै च ये हिड्या निलम्॥ वातपित्तश्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनम्॥ वस्त्रनाडीमुखे संस्थं क
फादिगदनाशनम्॥ विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्रारव्यं कुम्भकं त्विदम्॥ ७३॥ **भ्रुमरी** वेगो ह्येष पू
रकं भृङ्गनादं भृङ्गीनादं रेचकं मन्दमन्दम्॥ योगीन्द्राणां नित्यमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता का
चिदानन्दमूर्छा॥ **मूर्छना** पूरकान्ते गाढतरं बन्धो जालन्धरः शनैरेचयेन्मूर्छनाख्योऽयं मनो
मूर्छा मुखपदः॥ ७४॥ **केवलः** रेचकं पूरकं मुक्ता मुखे यद्वायुधारणम्॥ धारणाया मोयमित्यु
क्तः सर्वैः केवलकुम्भकः॥ केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते॥ न तस्य दुर्लभं किञ्चिद्विषुलो
केषु विद्यते॥ शक्तः केवलकुम्भेन यथेष्टं वायुधारणम्॥ एतादृशो राजयोगी कथितो नात्र संश
यः॥ ७५॥ **भुजङ्गी** करोठन पूरयेद्वायुं रेचयेत्करोठनालतः॥ भुजङ्गी करणं चेति कुम्भकोऽयं नव
स्मृतः॥ ७६॥ **शिवसंहितायाम्** इदानीं लेशहान्यर्थे वक्तव्यं वायुसाधनम्॥ येन संसारचक्रे

स्मिन्नरोगहानिर्भवेद्भवम् ॥ रसनांतालुमूलेयत्स्थापयित्वाविषश्चितः ॥ पिवेत्यारानिलं तस्य रोगाणां संक्षयो भवेत् ॥ ८१ ॥ काकचंचापिवेद्वायुं शीतलं यो विचक्षणाः ॥ प्राणपानविधानज्ञः स भवेन्मुक्तिभाजनम् ॥ ८२ ॥ सरसं यः पिवेद्वायुं पत्यहं विधिना सुधीः ॥ नश्यन्ति योगिनस्तस्य श्रमदाहज्वरमयाः ॥ ८३ ॥ रसनामूर्ध्वाङ्गं कृत्वा यश्चन्द्रे सलिलं पिवेत् ॥ मासमात्रेण योगीन्द्रो मृत्युं जयति निश्चितम् ॥ ८४ ॥ राजदन्तविलं गाढं संपीड्य विधिना पिवेत् ॥ ध्यात्वा कुराडलिनीं देवीं वरमासेनकविर्भवेत् ॥ ८५ ॥ काकचंचापिवेद्वायुं संध्ययोरुभयोरपि ॥ कुराडलिन्यामुर्वे ध्यात्वा क्षयरोगस्य शान्तये ॥ अहर्निशं पिवेद्योगी काकचंचाविषश्चितः ॥ दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिस्तथा स्याद्दर्शनं खलु ॥ ८६ ॥ दन्तैर्दन्तान्समापीड्य पिवेद्वायुं शनैः शनैः ॥ ईर्द्धजिह्वः सुमेधावी मृत्युं जयति सोचिरात् ॥ ८७ ॥ अथ ज्योतिर्दर्शनम् ॥ अङ्गुष्ठाभ्यामुभे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां विलोचने ॥ नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामन्याभ्यां वदनं दृढम् ॥ ८८ ॥ निरुध्य मारुतं योगीयदेवकुरुते भृशम् ॥

तदालक्षणात्मानं ज्योतीरूपं च पश्यति ॥ तत्तेजो दृश्यते येन क्षणमात्रं निराविलम्बम् ॥ सर्वपापवि
 निर्मुक्तः स याति परमां गतिम् ॥ निरन्तरं कृताभ्यासो योगी विगतकल्मषः ॥ सर्वदेहादि विस्मृत्य त
 द्विन्नस्तु स्वयं भवेत् ॥ १३ ॥ यः करोति सदाभ्यासं गुप्ताचारेण मानवः ॥ सर्वैव स गिलीनः स्यात्पाप
 कर्मरतो यदि ॥ गोपनीयं प्रयत्नेन सद्यः प्रत्ययकारकः ॥ निर्वाणदायको लोके योगो यं भववध
 भः ॥ १४ ॥ नादः संजायते तस्य क्रमेण भ्यासतश्च वै ॥ मत्तभृङ्गावली वीणा सदृशः प्रथमध्वनिः ॥ ध
 रदारवसमः पश्चात् ध्वनिर्मेघरवोपमः ॥ एवमभ्यासतः पश्चात् संसारध्वान्तनाशकः ॥ ध्वनौ तस्मि
 न्मनोदत्तायदा तिष्ठति निर्भरम् ॥ तदा संजायते सिद्धिंलयस्य ममवध्वभः ॥ १५ ॥ तत्र नादेयदा चि
 त्तं रमते योगिनो भृशम् ॥ विस्मृत्य सकलं वाद्यं नादेन सह शाम्यति ॥ एतदभ्यासयोगेन जित्वा
 सम्यग्गुणान् बहून् ॥ सर्वारंभपरित्यागी चिदाकाशे विलीयते ॥ १६ ॥ नासनं सिद्धसदृशं नकुंभस
 दृशो निलः ॥ न विचरि समा मुद्रा न नाद सदृशो लयः ॥ अथ प्रत्याहारः ॥ महाकालसंहिता ॥

प्रत्याहारणि चत्वारि शृणु आभ्यन्तराणि च ॥ इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ॥ बलादाह
रणां तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ यद्वत्पश्यति तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ॥ प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगे
विद्भिर्महात्मभिः ॥ कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ॥ ३ ॥ तेषामात्मन्यनुष्ठानं मन
सा यद्वहिर्विना ॥ प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ॥ ४ ॥ प्रत्याहारेऽप्यशस्तं तस्मै वितं योगिभिः
सदा ॥ अष्टादशत्वं चोवायोर्मध्यस्थानेषु धारणम् ॥ स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारः स चोत्त
मः ॥ पादाङ्गुष्ठौ च गुल्फौ च जङ्घामध्ये तथैव च ॥ जिह्वामूले च ज्ञानौ च मध्ये चो रुद्वयस्य च ॥ पायुमू
लं च तत्पश्चात्सम्यग्देशश्च मेढुर्योः ॥ ५ ॥ नाभिं च रुद्वयं चैव कराढकूपं तथैव च ॥ तालुमूलं च नासा
र्यमूलञ्चाक्षौ च मध्यमे ॥ ६ ॥ भ्रुवोर्मध्यं तलाटञ्च मूर्ध्नि च त्रिदशैश्च ॥ मर्मस्थानानि चैता
नि मानं चैषां पृथक् पृथक् ॥ ७ ॥ गोरक्षः ॥ अङ्गमध्ये यथाङ्गं निरुर्मः संकोचयेद्भुवम् ॥ योगी प्र
त्याहरे देवमिन्द्रियाणि तथात्मनि ॥ यं यं शृणोति कर्णाभ्यामपि यं यं मेव वा ॥ तं तमात्मेति

विज्ञाय प्रत्याहरतियोगवित्॥ अगन्धमथवागन्धं यं यं जिघृति नासिका॥ तंतमात्मेति विज्ञाय
 प्रत्याहरतियोगवित्॥ १२॥ अमेध्यमथवा मेध्यं यं यं पश्यति चक्षुषा॥ तंतमात्मेति विज्ञाय प्रत्या
 हरतियोगवित्॥ १३॥ अस्पृश्यमथवा स्पृश्यं यं यं पश्यति चर्मणा॥ तंतमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहर
 तियोगवित्॥ १४॥ लवणमथवा लवणं वायं यं स्पृशति जिह्वा॥ तंतमात्मेति विज्ञाय प्रत्याहरति
 योगवित्॥ १५॥ चन्द्रामृतमयी धारां प्रत्याहरति भास्करः॥ प्रत्याहारांतस्याः प्रत्याहारः स उच्ये
 ते॥ १६॥ **अथ धारणा॥ महाकालसंहितायाम्॥** अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणा पञ्चकं शिवे॥
 समाहितमना भूत्वा शृणु यत्नेन सादरम्॥ १७॥ यमादिगुणसंयुक्ता मनसस्थिति रात्मनि॥ धा
 रणा प्रोच्यते विज्ञेयै र्योगशास्त्रार्थवेदिभिः॥ हृदये उदराकाशे यद्वा ह्याकाशधारणाम्॥ एषा हि
 धारणा प्रोक्ता नथैवाकाशगोभवेत्॥ भूमिरापो धानुतेजो वायु राकाशमेव च॥ एतेषु पञ्चव
 र्णानां धारणां धारणामता॥ नेष्वेव पञ्चवर्णानां धारणां चापि धारणा॥ पादादिजानुपयं

तं पृथिवीस्थानमुच्यते॥ आजानुपायपर्यंतमपांस्थानं प्रकीर्तितम्॥ आपायोर्हृदयं यावद्वहि
स्थानं समीरितम्॥ २२॥ आहन्मध्याद्रुवोर्मध्यं यावदायुस्थलं भवेत्॥ आभूमध्यानुमूर्द्धान्तं याव
दाकाशमुच्यते॥ २३॥ एतेषां पथमेस्थाने लकारं धारयेद्बुधः॥ वकारं धारयेदप्सुरे फं व हो च धा
रयेत्॥ यकारं धारयेद्वाहौ हकारं व्योमि धारयेत्॥ पृथिव्यां धारयेद्देवि बुद्ध्यां परमेश्वरम्॥
विष्णुमप्यनले रुद्रं महत्तत्त्वं तु मारुते॥ आकाशे धारयेच्चैवमव्यक्तं परमेश्वरम्॥ नीत्वा वायुं पृ
थिव्यां तु वरुणं देवसमन्वितम्॥ धारयेत्पञ्चघटिकां पृथिव्याजयमाप्नुयात्॥ २४॥ यथोक्तवर्णा
देवेश संयोज्य वायुमप्युच्यते॥ धारयेत्पञ्चघटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते॥ पूर्ववद्धारणो वहेर्वहिना
सौ न दृश्यते॥ मरुतं मारुतस्थाने वर्णं देवसमन्वितम्॥ धारयेत्पञ्चघटिका वायुवद्धो मगो भवेत्॥
आकाशे वायुमारोप्य वर्णं देवसमन्वितम्॥ धारयेत्पञ्चघटिका जीवन्मुक्तो भवेत्पुत्रिये॥ ३१॥ अ
थ ध्यानमातत्रेव॥ अल्पमूत्रपूरीषः स्यादवागे वतु वत्सरात्॥ आसना रुयना द्वापिनयोगेन

चसवसः॥ ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणां बन्धमोक्षयोः॥ मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं तु पृ
 थक् पृथक्॥ ३३॥ वायूनां स्थानं कर्माणि विदित्वा ध्यानमाचरेत्॥ ध्यानवायुस्वरूपाणां वेद
 नं मनसा भवेत्॥ ३४॥ तदेवं निखिलं वक्ष्ये भुवि विदश वन्दिते॥ तदेव द्विविधं प्रोक्तं सगुणं नि
 र्गुणं तथा॥ सगुणं पञ्चधा प्रोक्तं निर्गुणं चैकमेव हि॥ निर्गुणध्यानम्॥ एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं
 सर्वगं व्योम बृहत्॥ ३५॥ अत्यन्तं निर्मलं स्वच्छमादिमध्यान्तवर्जितम्॥ अस्थूलसूक्ष्माना
 काशास्पृशपादृश्यमचाक्षुषम्॥ ३६॥ असंनचगन्धाद्यमपमेयमजं विभुम्॥ आनन्दमजरं नि
 त्यं सदसत्कर्मकारणम्॥ सर्वाधारं जगद्रूपममृत्युमजमव्ययम्॥ अदृश्यं पदृश्यमानस्थं बहिःस्थं
 सर्वतोमुखम्॥ ३७॥ सर्वदृक् सर्वतः पादं सर्वस्पृक् सर्वतः परम्॥ ब्रह्म ब्रह्ममयो हं स्यामिति यदे
 दनं भवेत्॥ तदेवं निर्गुणध्यानं सामान्यं परिकीर्तितम्॥ ध्यानं च त्रिविधं ज्ञेयं सपर्याचविधा
 मता॥ ३८॥ विधानं त्रिविधं चेव निश्चयश्च विधामतः॥ प्रत्येकं कथ्यमानं मे मनोदत्तानि शा

मया ४२ विगुरोभ्यः समुत्पन्ना ये त्रयोपितदंशकाः त आद्योपासकास्तस्या ब्रह्मविष्णु
महेश्वराः ध्यानं तस्या निराकारं ते त्रयः कुर्वन्ते च हम् । तच्च ध्यानं दुष्कराख्यं मत्तो यत्नान्नि
शामय ४४ अरूपामरसागन्धामस्यर्शाममितामजाम् । निर्विकारां गुणातीतां निष्प
पंचां निरञ्जनाम् ४५ कलातीतां चिदानन्दां वेदवेदान्तबोधिनाम् । निरीहामजरां शुद्धां
नित्यां चैतन्यरूपिणीम् ४६ अस्थूला मनरां सत्यामहृत्वा चित्कलातिगाम् । आत्मार
मामनाद्यन्तांतामदीर्घामलोहिताम् । अनेहामदृशां श्रूयामच्छायामसमीरणाम् । अनाका
शामतमसमसंगाकर्षवर्जिताम् ४७ निराभासामनाधारा मदेष्यामननेहसम् । अग्राह्यात्
मनवस्थारख्यां निस्त्रैगुण्यामतीन्द्रियाम् ४८ अपाशिपादां निर्वर्णां विभुं सर्वगतां पराम् । अ
संस्कारामसंयोगामनिच्छां बुद्धिसाक्षिणीम् । एवं विधां जगद्वात्री ध्यायन्ति त्रयस्त्वह्नि तेषां म
नस्तु गन्धः स्पादुद्धिः पुष्पाणि कीर्तिता ॥ धूपश्च कथितस्तेषामेकी भावेन भावना ॥ ज्योतींषि च

शुभादीपोनैवेद्यं स्वकलेवरम् ॥ ५२ ॥ अथाहारः समाधिश्च प्राणायामाश्च धारणा ॥ पाद्यार्घ्याचम-
नीयस्तानियमेतत्प्रकीर्तितम् ॥ ५३ ॥ अनादियन्महावाक्यं तन्न्यासमिति कथ्यते ॥ न्यास एव हि
विज्ञेयः पूजाविधिरिह प्रियो ॥ ५४ ॥ महावाक्यासनादीनि पञ्चैव हि वरानने ॥ नैव तेषामृषिभ्युन्ने-
वीजशक्तिर्न कीलकम् ॥ ५५ ॥ सृष्टेः पूर्वमिदं सर्वं तदनेषां समुद्भवः ॥ तानि पञ्चावधेहित्वं महावा-
क्यानि सुन्दरि ॥ आदौ तारं ततस्तत्सत्त्रयक्षरं पथमं भवेत् ॥ द्वितीयं सोहमस्मीति चतुरक्षरमीरि-
तम् ॥ ५७ ॥ ब्रह्माहमस्मीति ततस्तृतीयं वराणं पञ्चकम् ॥ तत्सदुक्ताः हमेवेति चतुर्थं स्यात्षडक्षरम् ॥
अहमेवेदमेत्युक्ता सर्वमित्यथ संवदेता ॥ सप्ताक्षरमिदं ज्ञेयं पञ्चमं परमेश्वरि ॥ ७ ॥ तत्सत् १ सोह-
मस्मि २ ब्रह्माहमस्मि ३ तत्सदहमेव ४ अहमेवेदं सर्वम् ५ देवताकेवलं चैषाचित्स्वरूपा
प्रकीर्तिता ॥ पञ्चैतान्येव वाक्यानि न्यासस्तेषामुदाहृतः ॥ सैव सत्यमसच्चान्यदिति तेषां वि-
निश्चयम् ॥ इदानीमपि पूर्यन्ते गृहान्तो मूनिपञ्च हि ॥ ६१ ॥ महापातकं ते घोरं न लिप्यन्ते न

राअधेः॥ तिष्ठन्पश्यन्सञ्जल्पन्स्वपन्नश्च निवृत्तजनः॥६२॥ जल्पन्ननुशरणमिदं ब्रह्मभूया
यकल्पते॥ नेतादृशं किमप्यस्ति पातकं जगतीतले॥६३॥ एतदुच्चारयन्नित्यं यत्तन्नाशयति प्रिये
त्रिकालमुच्चरैच्छुद्रोपीदमुच्येत किल्विषेः॥ किंपुनस्तेत्रयोवर्णाः स्वधर्मस्थावरानने वेदान्ते
प्ययमेवार्थः सर्वो रूपनिषत्सु च॥ उदीरितो विस्तरेण मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः वेदानसानां यती
नामपरिग्रहिणां तथा॥ न्यास पूजा जप ध्यानादितेषां मिदमेव हि॥ एतज्जयति रिक्तं हितेषां क
र्म न वेतत्॥ इति ते कथितं देवि प्रथमोपासकास्त्रयः॥ उपायं मृत्युविजये पुनरन्यं ब्रवीमि ते॥६४॥
सामरस्य समापन्नो शिवशक्ती विचिन्तयेत्॥ सहस्रदलराजीवकृतासनपरिग्रहे॥ अभेदत्वं
समापन्ने हित्व भावविवर्जिते॥ भून्यावस्थाकृतिधरेनादविन्दुज्वलन्तनूः॥ वाच्यवाचकता रूपे
प्रतीत्यन्तरवर्जिते॥ तुरीयरूपसंभिन्नतुरीयातीतविग्रहे॥ निष्पृपंचे निराकारे एकी भावमुपाग
ते॥ सत्तामात्रपरिस्पन्दे चैतन्याभासभाविते॥ निरंजने निराकारे निरीहे च निरन्धने॥ ध्यायन्ने

वंशि वंशक्तिं ब्रह्मरन्ध्राम्बुजान्तरे ॥ ७३ ॥ वंचयित्वा स्वकं कालं जीवेदैशं सवत्सरम् ॥ तेषु तेषु च भा
वेषु तत्तद्वेषु सविशना ॥ मृत्युं तरति देवेशि जन्मतत्तरणादपि ॥ ७४ ॥ अथ समाधिः ॥ गोरक्षः ॥
यत्सर्वद्वंद्वयोरेकं जीवात्मपरमात्मनोः ॥ समस्तनष्टसंकल्पः समाधिः सोभिधीयते ॥ न गन्धं
न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥ नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ अभेद्यः सर्वशः
स्त्राणां मवध्यः सर्वदेहिनाम् ॥ अगाधो मंत्रतंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ बाधते न स
काले न लिप्यते न सकर्मणा ॥ साध्यते न च केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ ७५ ॥ अकुलागमे ॥
आसनं ब्रह्मरागे भावं प्राणायामस्तु वैद्वज्रवः ॥ प्रत्याहारो रुद्रभावो धारणं चेश्वरमना ॥ ७६ ॥ ध्या
नं सदा शिवो भावं समाधिः पुरुषस्य च ॥ भावानेता न समभ्यस्य योगी ब्रह्मरापवस्थितः ॥ ७७ ॥
स्कन्दपुराणे ॥ प्राणायामद्विषद्वेन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ॥ प्रत्याहारद्विषद्वेन जायते धार
णा शुभा ॥ ७८ ॥ धारणाद्वादश शोक्तं ध्यानं ध्यानविशारदैः ॥ ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभि

धीयते॥ यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतो मुखम्॥ तस्मिन्दृष्टे क्रिया कर्म याता यातं न विद्यते॥
आसने नरुजो हन्ति प्राणायामेन पातकम्॥ विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति॥ धारणा
भिर्मनो धैर्यं ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतम्॥ समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम्॥ ८७॥
दृढप्रदीपिकायाम्॥ सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिन्ताविवर्जितः॥ मृतवन्तिष्ठते योगी समु-
क्तो नात्र संशयः॥ खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा॥ साध्यते न स केनापि योगी युक्तः॥
समाधिना॥ ८८॥ न गन्धं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम्॥ नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः स
माधिना॥ ८९॥ चिन्तनं सुप्तं नो जायत स्मृतिविस्मृतिवर्जितम्॥ न चास्तमेति नो देति यस्य सो-
मुक्त एव सः॥ ९०॥ न विजानाति शीतो ह्यनं न दुःखं न सुखं तथा॥ न मानं नापमानं च योगी युक्तः॥
समाधिना॥ ९१॥ स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योवन्तिष्ठते॥ निःश्वासोक्त्वा सहीनश्च निश्चितं
मुक्त एव सः॥ ९२॥ अवध्यः सर्वशस्त्राणामशक्यः सर्वदेहिनाम्॥ अशब्दो मंत्रयंत्राणां योगी

युक्तः समाधिना ॥९४॥ ॥ इति श्रीतन्त्राचार्यनारायणसुतमादयः श्रीकृष्णमानससंग्रहीतमोक्षसाध-
नानुकल्पकयोगसोपाननामचतुर्थपरिच्छेदः ॥४॥ ॥ ॥ ॥ ॥

१७